

# ストレスについての資料を探す

## ○キーワードで探す

探したいことが決まっている場合、先にその事柄についてのキーワードを決めておくと、効率よく情報を集めることができます。

(例)

「ストレス」、「精神衛生」、「精神医学」、「人間関係」、「イライラ」、「コントロール」、「疲労」

など。



※「ストレス」とは、種々の外部刺激が負担として働くとき、心身に生じる機能変化。ストレスの原因となる要素は物理化学的なもの、生物学的なもの、社会学的なものなど多様である。

(出典: 広辞苑 第七版より)

## ○参考図書で調べる場合

事典・辞書・ハンドブック等、調べるために使う本を参考図書とよびます。

分類	資料名	出版社	出版年
598.3 カ	家庭の医学	主婦の友社	2020
598.3 ビ	病気がわかる事典	成美堂出版	2021
R/490.3 コ	コ・メディカル版ステッドマン医学辞典	メジカルビュー社	2010

## ○関連の図書を探す

医療の分類は490番から始まります。本棚の上にある「4」の数字が目印です。

心的外傷後ストレス障害(PTSD)に関する本

分類	書名	著者	出版社	出版年
493.9 コ	子どものトラウマがよくわかる本	白川美也子	講談社	2020
493.7 マ	惨事ストレスとはなにか	松井豊	河出書房新社	2019

ストレス解消方法などの本

分類	書名	著者	出版社	出版年
493.7 コ	ストレスにはもう負けない	小林清香	ライフサイエンス出版	2020
780.7 ア	あげ筋トレ おうちでストレス解消	anna	KADOKAWA	2020
498.3 ホ	ブレインメンタル強化大全	樺沢紫苑	サンクチュアリ出版	2020
498.5 オ	女性の「なんとなく不調」に効く食薬事典	大久保愛	KADOKAWA	2020
498.3 ホ	図解ストレス解消大全	堀田秀吾	SBクリエイティブ	2020

病院紹介に関する本

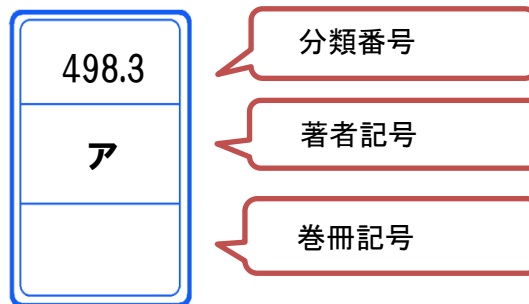
分類	書名	出版社	出版年
498.1 ニ	日経実力病院調査	日本経済新聞社	2020

薬に関する本

分類	書名	著者	出版社	出版年
499.1 コ	お薬事典 2021年版 オールカラー決定版	郷龍一	ユーキャン学び出版	2020
499.1 ク	くすりの事典 2020年版	片山志郎	成美堂出版	2019

## ○分類番号

分類番号とは、本の背表紙についているラベルの番号のことです。  
本棚で番号順に並んでいるため、本を探す時の目印となります。



## ○職員に聞いてみる

医療の世界は日々進歩しています。  
図書館では定期的に新しい本を購入しています。  
※少し古くなった本は書庫にあります。  
お探しの本が見つからない場合は、職員がお手伝いします。  
お気軽に声をおかけ下さい。

## ○図書館にない資料を探している時

可児市立図書館にない本を入手したい時は、カウンターにお越しください。  
市内の図書館にない場合、市外の公共図書館から借りることができるかもしれません。  
予約(リクエスト)用紙に必要な事柄をご記入の上、お申込み下さい。  
(書名、著者名、出版社など、できるだけ詳しく書いてください)

また、岐阜県内の図書館の蔵書を調べることができるWEBページもあります。

「岐阜県図書館」 <http://www.library.pref.gifu.lg.jp/>

「岐阜県内図書館横断検索」 [http://ufinity07.jp.fujitsu.com/gifu/?page\\_id=51](http://ufinity07.jp.fujitsu.com/gifu/?page_id=51)

「カーリル 日本最大の図書館検索」 <https://calil.jp/>

## ○インターネットで探す

「厚生労働省 みんなのメンタルヘルス」

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html>

- ①トップページより[メンタルヘルスへのとびら]へ
- ②[ストレスって何?]・[ストレスをためない暮らし方]の項目があります

「岐阜県庁公式HP 岐阜県内病院一覧」 <http://www.pref.gifu.lg.jp/>

- ①トップページより[子ども・女性・医療・福祉]へ
- ②[医療]のなかの[医療機関・保健所等]へ
- ③[病院名簿]で病院施設・診療所・救急医療施設の一覧が確認できます。

「ぎふ救急ネット」 <http://www.qq.pref.gifu.lg.jp/>

救急医療機関 ・最寄りの医療機関がわかります